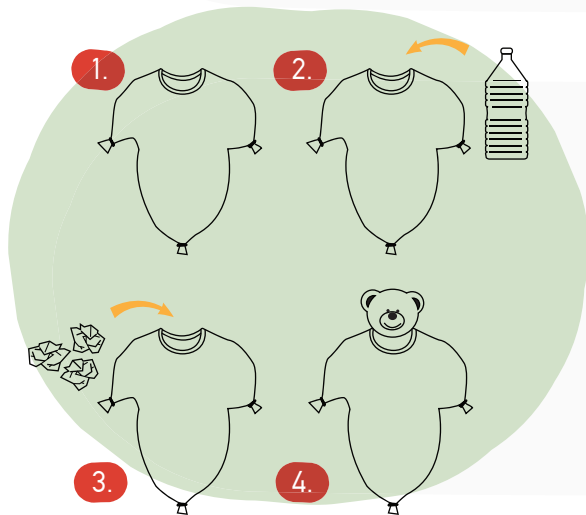
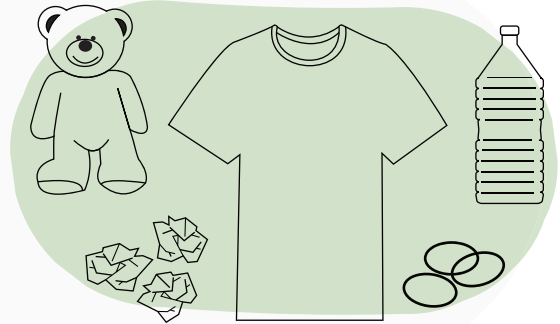


Αυτοσχέδιο Εκπαιδευτικό Πρόπλασμα Θωρακικών Συμπιέσεων

Φτιάξτο σε λίγα μόνο λεπτά και προπονήσου σε δεξιότητες ζωής!

Τα ΥΛΙΚΑ που χρειάζεσαι:

1. Το αγαπημένο σου T-shirt
2. Ένα άδειο - πλαστικό μπουκάλι νερού 1.5 L
3. Παλιές εφημερίδες ή περιοδικά
4. 3 λαστικάκια συσκευασίας (ή μαλλιών)
5. Προαιρετικά, το αγαπημένο σου λούτρινο

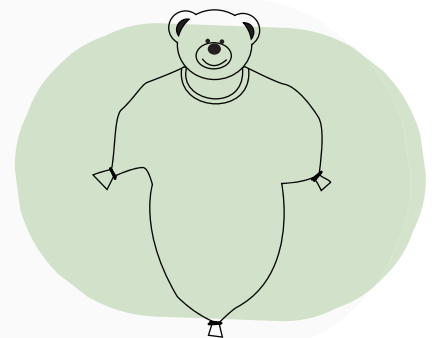


Τα ΒΗΜΑΤΑ για να το φτιάξεις!

1. Χρησιμοποιώντας τα 3 λαστικάκια, κλείσε τα δύο μανίκια και το κάτω μέρος του T-shirt
2. Τοποθέτησε το πλαστικό μπουκάλι στο κέντρο του T-shirt (στο σημείο του στέρνου) περνώντας το από το άνοιγμα του λαιμού. Φρόντισε να είναι καλά βιδωμένο και άδειο
3. Γέμισε το T-shirt με φύλλα από τσαλακωμένες εφημερίδες ή περιοδικά
4. Προαιρετικά, βάλε στο άνοιγμα του T-shirt το αγαπημένο σου λούτρινο, έτσι ώστε να φαίνεται μόνο το κεφάλι του

Συγχαρητήρια, τα ΚΑΤΑΦΕΡΕΣ!

Προετοιμάσου να σώσεις μια ζωή με τις εξαιρετικά σημαντικές δεξιότητες των θωρακικών συμπιέσεων! Συνδύασε το αυτοσχέδιο εκπαιδευτικό πρόπλασμα με το video της "Καθοδηγούμενης ΚΑΡΠΙΑ" που θα βρεις στο κανάλι του KIDS SAVE LIVES στο YouTube και παίξε με τα μέλη της οικογένειας, τους συμμαθητές ή φίλους/-ες σου!



**DO IT
YOURSELF**

Πίεσε γρήγορα και δυνατά

Συχνότητα 100 - 120 το λεπτό,
Βάθος 5 - 6 εκατοστά, ίδιο Ρυθμό
συμπίεσης - αποσυμπίεσης

ΚΟΙΝΩΦΕΛΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ KIDS SAVE LIVES - ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ

